

## 整全心靈醫治系列

11/2019 拉法加拿大基督教發展中心

**Level 323: 生命更新的醫治 - 成人密集課程(粵語)**

### 課程簡介

課程編號	<b>SF323-0189L3G8I (組長：Anthony Lo)</b>																																																														
課程目的	幫助學員能夠認識過去的我，包括：少年的我，青年的我，成年的我																																																														
課程簡介	本課程包括講座及小組交流。當中學員需要面對個人內在情緒起伏及過去的經歷。																																																														
課程結構	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">課堂</th> <th style="width: 35%;">內容</th> <th style="width: 15%;">形式</th> <th style="width: 35%;">日期</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第一講</td> <td>少年的我</td> <td>講座 1 (DVD)</td> <td>Sat 10/19/2019</td> </tr> <tr> <td>第二講</td> <td>青年的我(及學員示範)</td> <td>講座 1 (DVD)</td> <td>Sat 10/26/2019</td> </tr> <tr> <td>第三講</td> <td>成年的我 (及學員示範), 總結過去的我</td> <td>講座 2 (DVD)</td> <td>Sat 11/2/2019</td> </tr> <tr> <td>問題解答</td> <td>(*葛博士透過視像問題解答)</td> <td>*問題解答</td> <td>TBA</td> </tr> <tr> <td>小組討論 一</td> <td>少年的我</td> <td>小組 1</td> <td>11/20/2019 (Wed) 6:30p -9:30p</td> </tr> <tr> <td>小組討論 二</td> <td>少年的我</td> <td>小組 2</td> <td>11/21/2019 (Thu) 6:30p – 9:30p</td> </tr> <tr> <td>小組討論 三</td> <td>青年的我</td> <td>小組 3</td> <td>11/22/2019 (Fri) 6:30p – 9:30p</td> </tr> <tr> <td>小組討論 四</td> <td>青年的我</td> <td>小組 4</td> <td>11/23/2019 (Sat) 9:30a – 12:30p</td> </tr> <tr> <td>小組討論 五</td> <td>成年的我</td> <td>小組 5</td> <td>11/23/2019 (Sat) 1:00p – 3:00p</td> </tr> <tr> <td>小組討論 六</td> <td>成年的我</td> <td>小組 6</td> <td>11/23/2019 (Sat) 3:00p – 6:00p</td> </tr> <tr> <td>小組討論 七</td> <td>成年的我</td> <td>小組 7</td> <td>11/24/2019 (Sun) 2:00p – 6:00p</td> </tr> <tr> <td>小組討論 八</td> <td>成年的我</td> <td>小組 8</td> <td>11/24/2019 (Sun) 6:30p – 9:30p</td> </tr> <tr> <td>小組討論 八</td> <td>成年的我</td> <td>小組 8</td> <td>11/24/2019 (Sun) 6:30p – 9:30p</td> </tr> <tr> <td>總結</td> <td>總結 (*葛琳卡博士過視像問題解答)</td> <td>視像</td> <td>TBD</td> </tr> </tbody> </table>			課堂	內容	形式	日期	第一講	少年的我	講座 1 (DVD)	Sat 10/19/2019	第二講	青年的我(及學員示範)	講座 1 (DVD)	Sat 10/26/2019	第三講	成年的我 (及學員示範), 總結過去的我	講座 2 (DVD)	Sat 11/2/2019	問題解答	(*葛博士透過視像問題解答)	*問題解答	TBA	小組討論 一	少年的我	小組 1	11/20/2019 (Wed) 6:30p -9:30p	小組討論 二	少年的我	小組 2	11/21/2019 (Thu) 6:30p – 9:30p	小組討論 三	青年的我	小組 3	11/22/2019 (Fri) 6:30p – 9:30p	小組討論 四	青年的我	小組 4	11/23/2019 (Sat) 9:30a – 12:30p	小組討論 五	成年的我	小組 5	11/23/2019 (Sat) 1:00p – 3:00p	小組討論 六	成年的我	小組 6	11/23/2019 (Sat) 3:00p – 6:00p	小組討論 七	成年的我	小組 7	11/24/2019 (Sun) 2:00p – 6:00p	小組討論 八	成年的我	小組 8	11/24/2019 (Sun) 6:30p – 9:30p	小組討論 八	成年的我	小組 8	11/24/2019 (Sun) 6:30p – 9:30p	總結	總結 (*葛琳卡博士過視像問題解答)	視像	TBD
課堂	內容	形式	日期																																																												
第一講	少年的我	講座 1 (DVD)	Sat 10/19/2019																																																												
第二講	青年的我(及學員示範)	講座 1 (DVD)	Sat 10/26/2019																																																												
第三講	成年的我 (及學員示範), 總結過去的我	講座 2 (DVD)	Sat 11/2/2019																																																												
問題解答	(*葛博士透過視像問題解答)	*問題解答	TBA																																																												
小組討論 一	少年的我	小組 1	11/20/2019 (Wed) 6:30p -9:30p																																																												
小組討論 二	少年的我	小組 2	11/21/2019 (Thu) 6:30p – 9:30p																																																												
小組討論 三	青年的我	小組 3	11/22/2019 (Fri) 6:30p – 9:30p																																																												
小組討論 四	青年的我	小組 4	11/23/2019 (Sat) 9:30a – 12:30p																																																												
小組討論 五	成年的我	小組 5	11/23/2019 (Sat) 1:00p – 3:00p																																																												
小組討論 六	成年的我	小組 6	11/23/2019 (Sat) 3:00p – 6:00p																																																												
小組討論 七	成年的我	小組 7	11/24/2019 (Sun) 2:00p – 6:00p																																																												
小組討論 八	成年的我	小組 8	11/24/2019 (Sun) 6:30p – 9:30p																																																												
小組討論 八	成年的我	小組 8	11/24/2019 (Sun) 6:30p – 9:30p																																																												
總結	總結 (*葛琳卡博士過視像問題解答)	視像	TBD																																																												
講員	葛琳卡博士 (臨床心理學家) * 透過視像解答問題與分享																																																														
語言	第一堂至第三堂講座播放粵語版 DVD																																																														
備註	**所有 DVD 及小組都需要繪畫練習，請帶備一盒顏色筆。																																																														
講座/小組地點	講座 / 小組：3219 Sleeping Meadow Way, San Ramon, CA 94582																																																														
截止報名日	<b>2019 年 9 月 21 日 (星期六)</b>																																																														
費用	(1) <b>課程費用 USD \$250</b> (報名費 USD \$200 + 組長交通費 USD \$50) - 由於編排小組過程繁複，學員需於截止日期前繳交報名表格及費用，否則需多繳交 <b>USD\$15</b> 作遲交費；凡此日期後報名者，費用為																																																														

	<p>USD\$265。(一經報名，如因任何緣故需要退出，費用概不發還，但可以用作參加下一次課程。(有效期為兩年)</p> <p>(2) 如因經問題未能負擔全部或部份費用，可申請資助。請電郵usRapha2015@gmail.com 查詢資助 申請表，所提供的有關資料，絕對保密。<b>申請表必須在優惠期內遞交方為有效。</b>申請人不用先繳交擬申請資助金額，直至接獲審批結果通知，惟申請人必須於上課前 2 星期交齊報名表，問卷調查表，課程資助申請表，並一併繳交可負擔之費用；否則，需於開課後繳付全費。本會將於上課 前，將審批結果以電話或電郵方式通知申請人。</p> <p>(3) 重讀學員、全職神學生、65 歲或以上長者 - <b>課程費用 USD \$210</b> (報名費八折 USD \$160 + 組長交通 費 USD \$50) 或 <b>USD \$225</b> (包括遞交報名費)。</p> <p>(4) 旁聽學員(不參加小組者) - <b>課程費用 USD \$160</b>(報名費八折) 或 <b>USD \$175</b> (包括遞交報名費)。</p>
旁聽席	講座可提供旁聽席予不參加小組人士，所有旁聽參加者在講座進行期間均 <b>不獲安排及切勿自行參加小組討論</b> ，以免影響其他參加者進度及產生行政混亂。
課程要求	<p>(1) 參加者<b>必須</b>購買指定課本 – 原價 USD\$26 加稅，<b>學員優惠價 USD\$26(包稅)</b> - <b>《生命更新的醫治 - 與耶穌共渡生命中的憂怒哀樂》</b> (二版)(繁體版) (葛琳卡--基道出版社 2011)</p> <p>(2) 參加者<b>必須</b>在開課前<b>閱讀及完成</b>《生命更新的醫治》第四章至第六章的練習，及帶備課本出席每堂 講座和 小組討論。</p> <p>(3) 學員需要委身參加<b>全部講座及小組時間</b>，否則有可能跟不上進度及影響其他學員的學習。</p> <p>(4) 學員在講座和小組所學習的有關練習<b>只作個人運用</b>，而組長的領組是經過專業訓練及講員的督導。</p> <p>(5) 學員<b>必須</b>畢業 Level 1 才可參加 Level 2 或 Level 3 (<b>Level 2 可不跟次序參加</b>)。Level 2 或 更進深課程，每個課程的講座和小組可各缺席一次。(有關其他課程內容可參考拉法基金會網頁瞭解 詳情：<a href="http://www.raphahk.org">www.raphahk.org</a>)</p> <p>(6) 學員在課程<b>前及後必須</b>完成「情緒及靈命狀況問卷」及課程後之回應表，以幫助講者瞭解課程對學 員在情緒及靈命兩方面的幫助。當學員完成全部講座及小組課程後，並交回課程後之「情緒及靈命 狀況問卷」及回應表，可獲拉法基金會頒發課程出席證書。</p>
報名方法	<p>參加者<b>必須</b>在<b>2019 年9月21 日(星期六) 截止日期前</b>繳交報名表格及「情緒及靈命狀況問卷」，連同<b>支票抬頭請寫“Rapha Christian Development (Canada) Association” (恕不接受信用卡)</b>；親臨或郵寄報名表格，支票及「情緒及靈命狀況問卷」到以下地址： <b>3219 Sleeping Meadow Way, San Ramon, CA 94582</b> <b>Attn: Irene Cheung, Rapha Course Coordinator</b></p> <p>請電郵usRapha2015@gmail.com 或電話留言/ 短訊<b>510-520-9476</b> 給聯絡人<b>Irene Cheung</b>，或登入拉法基金會網頁瞭解詳情：<a href="http://www.raphahk.org">www.raphahk.org</a> <b>由於小組名額有限(8 位)，本會採用先到先得形式，額滿後將會列入等候名單。</b>如因參加人數過多，未 能分配合適小組，或因資料遺缺等原因不能參加是次講座者，將由負責人個別通知。</p>
情緒狀況	<p>(1) 拉法課程幫助學員面對生命停滯不前的狀況，及教導他們處理情緒的技巧。因此在課程其間，學員可能會親身經歷到不意識的潛藏情緒，或要面對過去創傷的痛苦，而引起情緒波動。</p> <p>(2) 在小組時段內，學員亦可能因為其他組員分享他們的故事，或在表達情緒時的過程，因而引發個人一些過去類同的經歷，或已遺忘的創傷記憶，而導致情緒波動。</p> <p>(3) 有些學員可能在上課期間未必有太多的情緒波動，但是課程後可能意外地發現遲來的情緒波動。若這種情況發生，請學員盡早聯絡組長，拉法同工或當地教會的代表幫忙跟進，並且運用所學的情緒技巧去舒緩！</p> <p>(4) 拉法的理念認為學員面對過去創傷的痛苦，因而情緒波動，是整個醫治過程中很重要和必須的部份，所以不要為此而驚訝。因為處理那些創傷後的生命，便不會再被那些事情纏繞，從而可以生活得更輕鬆和機靈！</p> <p>(5) 學員也有可能是在課程完畢後，因為情緒起伏，而需要接受專業輔導去繼續跟進。</p>
教材	購買指定 Level 3 《生命更新的醫治》課本及 Level 3B 粵語版 DVD (2011 更新加長版;全套 6 隻)。 請電郵 irenec868@gmail.com 或 電話留言 / 短訊 510-520-9476 給聯絡人 Irene Cheung 安排購買
其他細節	<p><b>小組名單確認細節</b>：有關小組名單將於第一堂公佈、如有任何疑問，請即場向組長查詢。</p> <p><b>危機輔導</b>：如果學員在課程期間出現情緒起伏或困擾，可約見/其他聯絡途徑安排一次免費的危機輔導，(限期為課程期間至課程後一個月內)，請自行聯絡組長</p> <p><b>特別安排</b>：如因天氣惡劣，而決定取消講座和/或小組，負責人將於24 小時前以email 或電話通知學員下 次講座或小組日期和時間。</p>